

Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja

*Un programa para que los adultos responsables
del cuidado de los adolescentes les ayuden
a preservar la seguridad cuando salen en pareja*

CUADERNILLO 5

Planificación para el futuro





Planificación para el futuro

El cuadernillo 5 contiene información y actividades para ayudar al/la adolescente a planificar algunos aspectos relativos a sus futuras salidas en pareja (*dating*, en inglés).

Instrucciones

1. Hacer la actividad 1, Salir en pareja: metas, para darle al/la adolescente la oportunidad de pensar sobre sus metas relativas a la manera en que quieren tratar a la persona con quien salga en pareja y al modo en que quiere ser tratado(a) por esa persona.
2. Hacer la actividad 2, Tener un plan, para alentar al/la adolescente a planificar lo que haría en caso de maltrato por parte de la persona con quien salga en pareja o en caso de estar él/ella maltratando a esa persona.
3. Hacer la actividad 3, Cómo crear normas de la familia para salir en pareja
4. Hacer la actividad 4, Lista de control del programa Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja, para señalar lo que han logrado al llevar a cabo este programa.
5. Leer el Resumen del cuadernillo 5.
6. Seguir las indicaciones en Próximos pasos, al final del cuadernillo.

Recuerden los Consejos para realizar las actividades en forma satisfactoria y los Consejos para una buena comunicación del cuadernillo 1.

Antes de empezar las actividades con el/la adolescente, lea en voz alta la introducción y las instrucciones; pueden turnarse para leer, si así lo prefieren.

▼

Necesitarán aproximadamente 50 minutos en total para hacer estas actividades, de una sola vez o distribuyéndolos en dos o más veces. Las actividades deben realizarse en el orden en que aparecen.



ACTIVIDAD 1

Salir en pareja: metas

Objetivo: Alentar a los adolescentes a establecer metas respecto al modo en que quieren tratar a las personas con quienes salgan en pareja y a la forma en que quieren ser tratados por esas personas.

Lo que necesitarán: Las listas de metas para la actividad Salir en pareja: metas, en las páginas 3–4 y 5–6 de este cuadernillo.

Tiempo necesario: 15 minutos.

Introducción: Rara vez se les pide a los adolescentes que piensen detenidamente acerca del modo en que quieren tratar a las personas con quienes salgan en pareja y la manera en que quieren ser tratados por esas personas. Esta actividad les ofrece esa oportunidad.

Instrucciones: Adolescente: sigue las instrucciones de las páginas 3 y 4. Adulto responsable del cuidado del adolescente: siga las instrucciones de las páginas 5 y 6.

Comparen las listas cuando las completen y conversen sobre las similitudes y diferencias entre sus respuestas. Pregunta para el adulto: ¿Qué opciones de las que marcó el/la adolescente les sorprendieron? ¿Por qué? Pregunta para el/la adolescente: ¿Qué opciones de las que marcó el adulto te sorprendieron? ¿Por qué?

Guarden ambas listas y revísenlas de vez en cuando.

Salir en pareja: metas para el adolescente

CÓMO QUIERO TRATAR A LAS PERSONAS CON QUIENES SALGA EN PAREJA

Instrucciones: Piensa en cómo te gustaría tratar a las personas con quienes salgas en pareja. Lee la lista siguiente y marca con un círculo las cinco maneras más importantes de tratar a las personas con quienes salgas en pareja. Escribe las dos más importantes de todas en las líneas marcadas con estrella al pie de la página. Guarda la lista y revísala de vez en cuando.

Yo quiero _____ el/la joven con quien salga en pareja.

PUEDES ESCOGER DE ESTA LISTA O PENSAR EN OTRAS MANERAS DE TRATARSE.

- ser respetuoso(a) con
- ser honesto(a) con
- ser dominante con
- insultar a
- tratar como a un igual
- controlar a
- ser comprensivo(a) con
- hacerme responsable de
- apoyar a
- alentar a
- ser romántico(a) con
- ser posesivo(a) con
- ser amable con
- ser considerado(a) con
- aprovecharme de
- establecer un compromiso con
- ser atento(a) con
- ser amable con
- cuidar de
- ser capaz de asustar a

★ _____

★ _____

Salir en pareja: metas para el adolescente (continuación)

CÓMO QUIERO QUE ME TRATEN LAS PERSONAS CON QUIENES SALGA EN PAREJA

Instrucciones: Piensa de qué manera te gustaría que te trataran las personas con las que salgas en pareja. Lee la lista siguiente y marca con un círculo las cinco maneras más importantes de tratar a las personas con quienes salgas en pareja. Escribe las dos más importantes de todas en las líneas marcadas con estrella al pie de la página. Guarda la lista y revísala de vez en cuando.

Yo quiero que el/la joven con quien salga en pareja _____ .

PUEDES ESCOGER DE ESTA LISTA O PENSAR EN OTRAS MANERAS DE TRATARSE.

- me respete
- me dé bienestar
- me proteja
- confíe en mí
- me apoye
- me valore
- me trate como a un igual
- me entienda y me comprenda
- me trate como a un rey/una reina
- me controle
- me aliente
- me consienta
- me ame
- sea romántico(a) conmigo
- me escuche
- sea honesto(a) conmigo
- me cuide
- me necesite
- me desafíe
- me aprecie
- establezca un compromiso conmigo

★ _____

★ _____

Salir en pareja: metas para el adulto responsable del adolescente

CÓMO QUIERO QUE EL/LA ADOLESCENTE TRATE A LAS PERSONAS CON QUIENES SALGA EN PAREJA

Instrucciones: Lea la lista siguiente y marque con un círculo las cinco maneras más importantes de que su adolescente trate a la persona con quien sale en pareja. Escriba las dos más importantes de todas en las líneas marcadas con estrella al pie de la página.

Yo quiero que el/la adolescente del cual soy responsable
_____ el/la joven con quien salga en pareja.

PUEDE ESCOGER DE ESTA LISTA O PENSAR EN OTRAS MANERAS DE TRATARSE.

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| • sea respetuoso(a) con | • se haga responsable de | • se aproveche de |
| • sea honesto(a) con | • apoye a | • establezca un compromiso con |
| • sea dominante con | • aliente a | • sea atento(a) con |
| • insulte a | • sea romántico(a) con | • sea amable con |
| • trate como a un igual | • sea posesivo(a) con | • cuide de |
| • controle a | • sea amable con | • sea capaz de asustar a |
| • sea comprensivo(a) con | • sea considerado(a) con | |

★ _____

★ _____

Salir en pareja: metas para el adulto responsable del adolescente (continuación)

CÓMO QUIERO QUE EL/LA ADOLESCENTE SEA TRATADO(A) POR LAS PERSONAS CON QUIENES SALGA EN PAREJA

Instrucciones: Lea la lista siguiente y marque con un círculo las cinco maneras más importantes de que su adolescente sea tratado por las personas con quienes sale en pareja. Escriba las dos más importantes de todas en las líneas marcadas con estrella al pie de la página.

Yo quiero que las personas con quienes el/la adolescente a mi cuidado salga en pareja _____ al/a la adolescente a mi cuidado.

PUEDE ESCOGER DE ESTA LISTA O PENSAR EN OTRAS MANERAS DE TRATARSE.

- | | | |
|-------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| • respete | • establezca un compromiso con | • aprecie |
| • confíe en | • le dé bienestar | • proteja |
| • trate como a un igual | • apoye | • valore |
| • controle | • comprenda | • trate como a un rey/una reina |
| • ame | • aliente | • consienta |
| • sea honesto(a) con | • sea romántico(a) con | • escuche |
| • necesite | • desafíe | • cuide de |







ACTIVIDAD 2

Tener un plan

Objetivo: Planificar qué hacer si hubiera abuso durante una salida en pareja.

Tiempo necesario: 15 minutos

Introducción: Esta actividad ofrece al adolescente una oportunidad de planificar lo que haría si estuviera siendo víctima de maltrato o abuso por parte de la persona con quien sale en pareja, o si se diera cuenta de que está maltratando o abusando de esa persona. Aunque el adolescente desarrollará un plan para dos situaciones específicas, esta actividad puede ayudarle a planificar también lo que haría en otro tipo de situaciones de abuso durante las salidas en pareja.

Instrucciones: Lean los dos relatos siguientes que describen situaciones de abuso durante las salidas en pareja. Luego, trabajen juntos para contestar las preguntas y crear así un plan para responder en esas situaciones.

Situación A

Has estado saliendo con (inventa un nombre) durante dos meses. Se han divertido mucho juntos, pero hay algo de _____ que te molesta, y es que se enoja muy fácilmente y a veces te insulta. Una noche fueron juntos a una fiesta. La fiesta empezó bien pero, en cierto momento, _____ se puso muy celoso(a) porque tú estabas hablando con unos amigos (en caso de que seas una chica)/unas amigas (en caso de que seas un chico). _____ te pidió que salieras y, una vez afuera, _____ empezó a gritarte, empujarte y sacudirte, mientras te acusaba de estar coqueteando. ¿Qué debías hacer?

1. ¿Cómo podrías usar las estrategias para calmarse y las habilidades para resolver desacuerdos (representadas por las palabras CALMA, PREGUNTAS, SENTIMIENTOS, IDEAS), que se presentaron en el cuadernillo 2 de este programa, para resolver esos desacuerdos?
2. ¿Qué podrías hacer si (nombre de la persona) continuara gritándote y empujándote?
3. ¿Qué podrías hacer inmediatamente para escapar del peligro?
4. ¿A quién podrías llamar para pedir ayuda?
5. ¿Cómo podrían ayudarte tus padres u otros adultos responsables de tu cuidado?
6. ¿Con quién podrías hablar acerca de los problemas en esta relación?
7. ¿Qué harías respecto a esta relación y cómo lo harías?

Situación B

Has estado saliendo con (inventa un nombre) durante unos cuatro meses. _____ es una persona divertida pero, cuando están juntos, tú notas que a veces te enojas por cosas insignificantes. El otro día, _____ se había retrasado treinta minutos cuando tenía que encontrarse contigo en el centro comercial. Tú podías sentir cómo te ibas enojando más y más con cada minuto que pasaba y, cuando _____ llegó, le gritaste y le insultaste. Pero tú no deseas tratar de esta manera a la persona con quien sales en pareja. ¿Qué puedes hacer?

1. ¿Cómo podrías usar las estrategias para calmarse y las habilidades para resolver desacuerdos (representadas por las palabras CALMA, PREGUNTAS, SENTIMIENTOS, IDEAS), que se presentaron en el cuadernillo 2 de este programa, para evitar gritarle e insultarle?

2. ¿Con quién podrías hablar acerca de este problema?

3. ¿Cómo podrían ayudarte tus padres u otros adultos responsables de tu cuidado?

4. ¿Qué harías respecto a esta relación y cómo lo harías?



ACTIVIDAD 3

Cómo crear normas de la familia para salir en pareja

Objetivo: Ayudar a las familias a establecer normas que guíen a los adolescentes cuando salen en pareja.

Tiempo necesario: 15 minutos

Introducción: Todos los adultos responsables del cuidado de adolescentes tienen expectativas respecto a lo que es y lo que no es bueno para ellos. Los adolescentes no solo necesitan límites, sino que también quieren tenerlos; necesitan saber lo que esos adultos esperan de ellos, verlo como expectativas justas y entender las razones que fundamentan esas expectativas. Muchos adolescentes no conocen ni entienden las expectativas que los adultos responsables de su cuidado tienen en cuanto a salir en pareja, porque su familia no ha hablado lo suficiente sobre eso. Para esta actividad, el adulto y el adolescente del cual es responsable crearán juntos las normas para salir en pareja.

Instrucciones: Reúnanse en familia para hablar y ponerse de acuerdo sobre las Normas de la familia para salir en pareja. Usen los ejemplos de la página 11 o produzcan los suyos propios, asegurándose de que se ajusten a la edad del adolescente. Para iniciar la conversación, mire los ejemplos de normas y pruebe uno o más de los métodos siguientes:

- El adulto y el adolescente, por separado, pueden valorar cada ejemplo de norma en una escala del 1 al 5: 5, extremadamente importante; 4, muy importante; 3, importante; 2, poco importante, o 1, no muy importante. Luego, pueden comparar y conversar acerca de sus valoraciones y las razones por las que asignaron esos valores.
- El adolescente puede decidir las normas que establecería si fuera la persona responsable del cuidado de un adolescente, y luego explicar las razones. Después, los adultos pueden decidir cuáles serían sus normas y explicar sus propias opciones. A continuación, pueden discutir juntos esas opciones, así como las razones que las fundamentan.
- El adulto puede decir las normas que considera más importantes, explicar la razón y, luego, escuchar las preguntas y dudas que el adolescente tenga al respecto.

Ejemplos de normas para salir en pareja

- El adulto le dice al/a la adolescente la edad a la que le estaría permitido salir en pareja.
- El adulto le dice al/a la adolescente el rango de edad que pueden tener quienes salgan en pareja con él/ella.
- Cuando el/la adolescente salga en pareja con una nueva persona, las primeras veces tiene que salir en grupo.
- El adulto debe conocer al/a la joven con quien el/la adolescente salga en pareja antes de que vayan a salir juntos por primera vez.
- El adulto debe conocer a los padres del/de la joven con quien el/la adolescente del cual es responsable salga en pareja.
- El adulto debe saber los teléfonos (incluido el celular) y el domicilio de la persona con quien el/la adolescente salga en pareja.
- Cuando sale en pareja, el/la adolescente debe decirle al adulto adónde va a ir. Identificar los lugares a los cuales el/la adolescente no tiene permiso de ir cuando salga en pareja.
- Cuando vaya a salir en pareja, el/la adolescente debe decirle al adulto responsable de su cuidado quien estará a cargo del transporte.
- El/la adolescente no puede aceptar subir al vehículo de la persona con quien salga en pareja ni de otro conductor que haya estado bebiendo alcohol.
- Durante una salida en pareja, el adulto debe tener una forma de localizar al/a la adolescente.
- El teléfono celular del adolescente debe estar encendido durante una salida en pareja, y debe contestar a la llamada del adulto responsable de su cuidado.
- El/la adolescente debe volver a su casa a la hora especificada por el adulto responsable de su cuidado, y debe avisarle cuando está volviendo.
- El/la adolescente nunca debe maltratar físicamente ni de ninguna otra manera a la persona con quien salga en pareja.
- En caso de ser víctima de abuso por parte de la persona con quien salga en pareja, el/la adolescente debe decírselo al adulto responsable de su cuidado.
- El/la adolescente no puede ir a la casa del/de la joven con quien salga en pareja a menos que esté presente un adulto responsable del cuidado de ese(a) joven.
- El/la adolescente no puede invitar a su propia casa al/a la joven con quien salga en pareja a menos que esté presente un adulto responsable de su cuidado.
- El/la adolescente debe llamar al adulto responsable de su cuidado si se siente nervioso(a) o asustado(a) durante una salida en pareja. (Pónganse de acuerdo con respecto a una palabra o frase en clave que signifique que el/la adolescente quiere o necesita que le vayan a buscar para volver a la casa.)
- El/la adolescente no tiene permitido dar el número de teléfono, domicilio ni ninguna otra información de contacto personal a las personas que conozca en línea.

USO DE LAS NORMAS

- Cuando hayan decidido un conjunto de Normas de la familia para salir en pareja, escribanlas en la próxima página. (No es necesario llenar todos los espacios)
- Coloquen las Normas de la familia para salir en pareja en un sitio donde se vean fácilmente, por ejemplo, el refrigerador.
- A los pocos meses, revisen las normas y hablen sobre ellas para asegurarse de que continúen siendo apropiadas; hagan esta revisión periódicamente.
- A medida que el/la adolescente crezca, repitan el proceso para que las normas se ajusten a su edad y experiencia.

Normas de la familia para salir en pareja

1. Norma: _____

Razón: _____

2. Norma: _____

Razón: _____

3. Norma: _____

Razón: _____

4. Norma: _____

Razón: _____

5. Norma: _____

Razón: _____

6. Norma: _____

Razón: _____

**RECUERDEN REVISAR DEBIDAMENTE ESTAS NORMAS
A MEDIDA QUE EL/LA ADOLESCENTE CREZCA.**



ACTIVIDAD 4

Lista de control del programa Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja

Objetivo: Señalar lo que aprendieron en el programa Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja.

Tiempo necesario: 5 minutos

Introducción: En este momento, ya casi han terminado el programa Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja. Los cinco cuadernillos del programa incluyeron muchas actividades y otras cosas que su familia hizo para ayudar a prevenir la existencia de abuso durante las salidas en pareja.

Instrucciones: Adulto y adolescente: miren las listas siguientes y pongan una marca junto a cada paso que dieron para llevar a cabo este programa. Aprovechen esta oportunidad para pensar acerca del programa y felicitarse a sí mismos por todo lo que han hecho para prevenir el abuso durante las salidas en pareja.

Lista de control para los adultos responsables del cuidado del adolescente

- Invité a otros familiares a participar en el programa, cuando correspondía.
- Aprendí más acerca de lo que es salir en pareja hoy en día.
- Aprendí mejores formas de comunicarme con el/la adolescente del cual soy responsable.
- Ayudé al/a la adolescente a estar más consciente de las cosas que le ocasionan enojo y de sus señales de enojo, así como a pensar acerca de las maneras de tranquilizarse cuando se enoja.
- Ayudé al/a la adolescente a practicar las habilidades para resolver desacuerdos (representadas por las cuatro palabras claves: CALMA, PREGUNTAS, SENTIMIENTOS, IDEAS).
- Ayudé al/a la adolescente a conocer las características de una relación sana entre quienes salen en pareja.
- Aprendí las maneras de reconocer si hay abuso durante las salidas en pareja, incluidos el abuso sexual y la violación, y reflexioné acerca de las consecuencias perjudiciales del mismo.
- Ayudé al/a la adolescente a aprender las maneras de reconocer si hay abuso durante las salidas en pareja, incluidos el abuso sexual y la violación, y a reflexionar acerca de las consecuencias perjudiciales del mismo.
- Ayudé al/a la adolescente a conocer más acerca de las cosas que las personas que abusan hacen para controlar a la otra persona con quien salen en pareja.
- Aprendí acerca de las señales que advierten sobre la existencia de abuso durante las salidas en pareja.
- Ayudé al/a la adolescente a conocer algunas creencias que pueden conducir al abuso sexual y la violación en una salida en pareja.
- Revisé con el/la adolescente algunas estrategias para prevenir el abuso sexual y la violación en las salidas en pareja.
- Ayudé a el/la adolescente a pensar acerca de la manera en que quiere tratar a la persona con quien salga en pareja y ser tratado por esa persona.
- Ayudé al/a la adolescente a pensar en un plan para manejar situaciones de abuso durante las salidas en pareja.
- Establecí normas para salir en pareja y se las expliqué al/a la adolescente, junto con las razones para tenerlas.

Lista de control para el/la adolescente

- Pensé acerca de las cualidades y características que me gusta que tengan las personas con las que salga en pareja, así como acerca de las actividades que me gustaría hacer al salir en pareja.
- Aprendí mejores formas de comunicarme con el/los adulto(s) responsable(s) de mi cuidado.
- Me volví más consciente de las cosas que hacen que me enoje, así como de mis señales de enojo, y pensé en formas de tranquilizarme cuando me enojo.
- Practiqué las habilidades para resolver desacuerdos (representadas por las cuatro palabras clave: CALMA, PREGUNTAS, SENTIMIENTOS, IDEAS).
- Aprendí acerca de las características de una relación sana entre quienes salen en pareja.
- Aprendí las maneras de reconocer si hay abuso—incluidos el abuso sexual y la violación—durante una salida en pareja, y reflexioné acerca de las consecuencias perjudiciales del mismo.
- Aprendí lo que hacen quienes abusan para controlar a la otra persona con la que salen en pareja.
- Aprendí algunas de las señales que advierten sobre la existencia de abuso durante las salidas en pareja.
- Aprendí acerca de algunas creencias que pueden conducir al abuso sexual y la violación en una salida en pareja.
- Aprendí algunas estrategias para prevenir el abuso sexual y la violación en las salidas en pareja.
- Aprendí la importancia de respetar el deseo de la persona con quien salga en pareja de no involucrarse en conductas sexuales.
- Pensé acerca de la manera en que quiero tratar a la persona con quien salga en pareja y ser tratado(a) por esa persona.
- Pensé en un plan para manejar situaciones de abuso durante las salidas en pareja.
- Tuve una conversación acerca de las normas de mi familia para salir en pareja.



Resumen

- Si los adolescentes piensan detenidamente acerca de la manera en que les gustaría tratar a las personas con quienes salgan en pareja y ser tratados por esas personas, pueden reconocer más fácilmente las conductas de abuso, en caso de que llegaran a producirse.
- Si los adolescentes planifican anticipadamente la manera de proceder en caso de que haya abuso, pueden responder mejor en esa situación.
- Al fijar normas para salir en pareja, los adultos responsables del cuidado del adolescente establecen algunos límites razonables. Conocerán más acerca de las salidas en pareja del adolescente y acerca de las personas con quienes sale en pareja y, por consiguiente, podrán reconocer mejor las señales que advierten sobre la existencia de abuso, en caso de que ocurriera.
- Adulto responsable del cuidado del adolescente: en las conversaciones con el/la adolescente, es posible que haya descubierto que él/ella está involucrado(a) en una relación en la que hay abuso. En ese caso, vea los recursos que se indican en la última página del cuadernillo 1. Recuerde, la línea de ayuda a nivel nacional para casos de abuso durante salidas en pareja de los adolescentes (*National Teen Dating Abuse Helpline*) es 1-866-331-9474 y, para casos de violencia doméstica (*National Domestic Violence Hotline*), es 1-800-799-SAFE (7233).

Próximos pasos

Si usted recibió de una vez los cinco cuadernillos de actividades del programa Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja, los próximos pasos son:

1. Adulto responsable del cuidado del adolescente: dedique un tiempo para conocer a las personas con quienes salga en pareja el/la adolescente, y esté alerta a las señales que adviertan sobre la existencia de abuso.
2. Recuerden sus Normas de familia para salir en pareja y revísenlas cuando sea necesario.
3. Adolescente: pide ayuda en caso de estar abusando del/de la joven con quien sales en pareja o de estar siendo víctima de abuso.

4. Adulto y adolescente: sigan hablando entre ustedes acerca del abuso, el abuso sexual y la violación en las salidas en pareja, y continúen practicando sus habilidades de comunicación.

Si su familia está participando en este programa a través de una organización que le llamará después de haber realizado las actividades de cada cuadernillo, sus próximos pasos son:

1. Escribir todas las preguntas que tengan acerca del abuso durante las salidas en pareja o sobre las actividades de este cuadernillo para hacérselas al educador de la salud que pronto le llamará.
2. Continuar haciendo lo sugerido anteriormente en los ítems 1 a 4.

**¡Felicitaciones! Ya han completado los cinco cuadernillos del programa
Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja.**